

UN GUIDE PRATIQUE

Fixer et Atteindre vos objectifs



Mon Planificateur du Bonheur

Paule-Mathieu N.



Sommaire

Introduction	03
Chapitre I: Comment fixer et atteindre vos objectifs	05
Chapitre II: La roue de la vie	10
Chapitre III: Objectifs Familiaux	13
Chapitre IV: Objectifs Educatifs	17
Chapitre V: Objectifs de Santé physique	21
Chapitre VI: Objectifs Spirituels	25
Chapitre VII: Objectifs Sociaux	29
Chapitre VIII: Objectifs de Carrière	34
Chapitre IX: Objectifs Financiers	39
Conclusion	49
WWW.PAULEMATHIEU.COM	01

INTRODUCTION

Bienvenue dans votre Planificateur du bonheur

Une nouvelle année s'accompagne toujours de nouvelles opportunités, de nouveaux défis, d'un nouveau pack de 365 jours, 8760 heures, 525600 minutes, pour faire de votre vie le paradis dont vous avez toujours rêvé!

C'est vrai, malgré vos meilleures intentions pour espérer améliorer votre vie, vous vous retrouvez très vite à bout de souffle, perdus dans une multitude de résolutions du Nouvel An qui n'ont pas été à la hauteur, ou bien des résolutions qui n'ont tout simplement pas pu passer de l'intention à l'action.

Peu importe ce que vous avez vécu l'année dernière, succès, échec, rupture, mariage, naissance, déception, départ à la retraite, obtention d'un diplôme ou d'une promotion, perte d'un être aimé, etc, il n'est jamais ni trop tôt, ni trop tard pour recommencer,



Quoiqu'il en soit, l'excellente nouvelle c'est que cette année est une occasion en or pour prendre un nouveau départ. Contrairement aux années précédentes, cette année avec les bons outils, vous pourrez passer d'une simple intention, à des objectifs bien définis puis transformer ces objectifs en réalité. N'attendez plus, c'est aujourd'hui que commence votre révolution du Nouvel An. Et une grande partie de cela commence par la fixation d'objectifs de qualité. Janvier, avril, juillet, octobre ou décembre, ne remettez pas à demain le bonheur que vous pouvez créer aujourd'hui.

Alors, c'est parti!





Mettez les œillères, concentrez-vous sur votre couloir et franchissez votre propre ligne d'arrivée.

En suivant les conseils et les enseignements de ce planificateur, vous pouvez fixer et atteindre vos objectifs !

Et, rappelez-vous que vous avez tout ce qu'il faut pour faire de vos objectifs une réalité. Est-ce que ça nécessitera beaucoup d'effort? Oui. Cela en vaudra-t-il la peine ? Absolument!

CHAPTER I

Comment fixer et atteindre vos objectifs



Soyez précis

Que voulez-vous réaliser ? Entrez dans le vif du sujet. Le simple fait de dire que vous voulez perdre du poids ne suffira pas.

Essayez plutôt : « J'aimerais perdre 20 kg et être capable de faire au moins 20 km à pieds sans m'évanouir. »

Ne vous contentez pas de dire : « Je veux être meilleur avec l'argent » ou « Je veux me mettre en forme ». Ceux-ci sont trop vagues pour être des objectifs.



Quel est le résultat exact que vous souhaitez ?

Voici quelques exemples de la façon d'être précis avec vos objectifs.

- Au lieu de dire « Je veux être meilleur avec l'argent », que se passe-t-il si vous décidez de rembourser vos dettes ? C'est un domaine d'argent sur lequel il faut se concentrer.
- Au lieu de dire : « Je veux me mettre en forme », dites : « Je veux commencer à courir. »



Faites attention aux obstacles qui pourraient vous empêcher d'atteindre votre objectif et élaborer un plan pour les éliminer.

COMMENT FIXER ET ATTEINDRE VOS OBJECTIFS

Faites en sorte que les objectifs soient mesurables.

Si vous savez que vous voulez rembourser vos dettes, il est primordial de se fixer un montant, quelque chose que vous pouvez mesurer pour savoir si vous avez atteint l'objectif ou non.

Quand par exemple, après avoir examiné votre budget et vos dettes, vous décidez de rembourser 1200€, c'est un objectif mesurable !

Dès lors que vous avez un objectif chiffré, aussi audacieux soit-il, voici ce que vous devez impérativement faire :

- Divisez le en petites étapes quotidiennes, hebdomadaires et mensuelles à faire.
- Concentrez-vous sur chaque sous-objectif à la fois. Et lorsque vous en accomplissez un, attaquez-vous au suivant.

Reprenons l'objectif de rembourser 1200€ de dettes au cours de la prochaine année. Cela signifie que vous devez payer 100€ par mois pour atteindre cet objectif.

Cependant, un objectif mesurable n'est pas nécessairement chiffré. Dans le cas d'un objectif physique par exemple, votre mesure de succès pourrait être de vous entraîner et de participer à une course ! Ensuite, vous pouvez élaborer un programme d'entraînement pour vous préparer et vous assurer d'atteindre cet objectif.



COMMENT FIXER ET ATTEINDRE VOS OBJECTIFS

Fixez une date limite aux objectifs.

Il est important de fixer un temps limite, car vous avez besoin d'une ligne d'arrivée. Prenez cet objectif, créez un plan et décomposez-le en activités quotidiennes. Ensuite, donnez-vous une date limite. Les agendas en général, et votre Planificateur du Bonheur en particulier, sont vraiment cruciaux non seulement dans la gestion de votre emploi du temps, mais ils vous aideront aussi à vous organiser dans votre vie et atteindre vos objectifs, quels qu'ils soient.

Regardons à nouveau nos exemples. Quand voulez-vous atteindre votre objectif de remboursement de vos dettes ? Si vous voulez rembourser 1200€ en un an, vous devrez payer 100€ par mois sur votre dette pour le faire. Est-ce que c'est possible? Bien sûr que oui, avec un peu plus de volonté, de discipline et d'organisation!

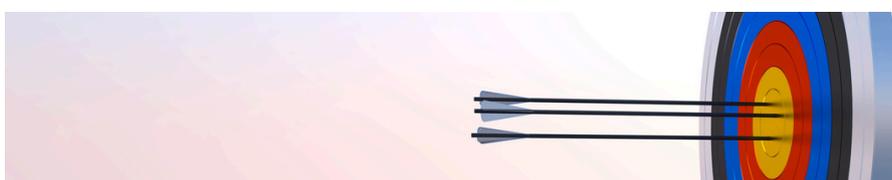
Et si vous vous dites: « Je veux perdre 15kg d'ici le 31 décembre. » Pour perdre ces 15 kg avant la date limite, déterminez des choses comme le nombre de fois que vous devez vous entraîner chaque semaine et le nombre de calories que vous devez manger par jour. Vous avez maintenant un plan d'action pour atteindre cet objectif d'ici la date cible.

Allez-y ! Au fur et à mesure que vous vous rapprochez de la date de votre échéance, suivez simplement votre programme d'entraînement, et petit à petit, jour après jour, vous serez de plus en plus endurant et vous développerez de bonnes nouvelles habitudes.

Notez bien que le simple fait de diviser vos objectifs en petits morceaux vous permet de rester motivé. Chaque fois que vous rayez une infime partie de l'objectif de votre liste, vous aurez l'élan nécessaire pour continuer jusqu'à ce que vous atteigniez la fin !

Fixez vos propres objectifs.

Il est facile de regarder autour de soi ce que font les autres et de penser que vous devriez le faire aussi. Mais quand nous commençons à nous comparer aux autres, nous jouons à un jeu que nous ne gagnerons jamais.



COMMENT FIXER ET ATTEINDRE VOS OBJECTIFS

Fixez une date limite aux objectifs.

Il est important de fixer un temps limite, car vous avez besoin d'une ligne d'arrivée. Prenez cet objectif, créez un plan et décomposez-le en activités quotidiennes. Ensuite, donnez-vous une date limite. Les agendas en général, et votre Planificateur du Bonheur en particulier, sont vraiment cruciaux non seulement dans la gestion de votre emploi du temps, mais ils vous aideront aussi à vous organiser dans votre vie et atteindre vos objectifs, quels qu'ils soient.

Regardons à nouveau nos exemples. Quand voulez-vous atteindre votre objectif de remboursement de vos dettes ? Si vous voulez rembourser 1200€ en un an, vous devrez payer 100€ par mois sur votre dette pour le faire. Est-ce que c'est possible? Bien sûr que oui, avec un peu plus de volonté, de discipline et d'organisation!

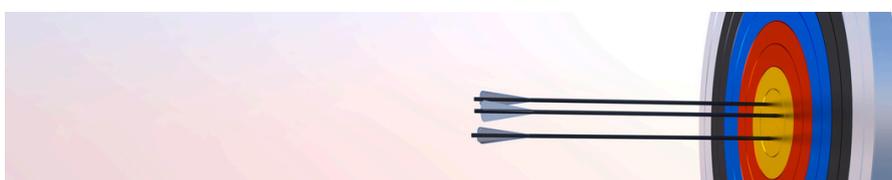
Et si vous vous dites: « Je veux perdre 15kg d'ici le 31 décembre. » Pour perdre ces 15 kg avant la date limite, déterminez des choses comme le nombre de fois que vous devez vous entraîner chaque semaine et le nombre de calories que vous devez manger par jour. Vous avez maintenant un plan d'action pour atteindre cet objectif d'ici la date cible.

Allez-y ! Au fur et à mesure que vous vous rapprochez de la date de votre échéance, suivez simplement votre programme d'entraînement, et petit à petit, jour après jour, vous serez de plus en plus endurant et vous développerez de bonnes nouvelles habitudes.

Notez bien que le simple fait de diviser vos objectifs en petits morceaux vous permet de rester motivé. Chaque fois que vous rayez une infime partie de l'objectif de votre liste, vous aurez l'élan nécessaire pour continuer jusqu'à ce que vous atteigniez la fin !

Fixez vos propres objectifs.

Il est facile de regarder autour de soi ce que font les autres et de penser que vous devriez le faire aussi. Mais quand nous commençons à nous comparer aux autres, nous jouons à un jeu que nous ne gagnerons jamais.



COMMENT FIXER ET ATTEINDRE VOS OBJECTIFS

Soyons honnêtes, essayer de poursuivre les objectifs de quelqu'un d'autre pour votre vie ne fonctionne jamais. Bien sûr, votre mère voudra peut-être que vous preniez des cours du soir et que vous changiez de carrière. Mais cela n'arrivera pas à moins que vous ne le vouliez. Pourquoi? Parce que travailler dur pour gagner n'est pas pour les âmes sensibles. C'est dur. Et vous n'aurez pas la volonté de vous y tenir si vous travaillez vers un objectif qui ne vous passionne même pas. Lorsque vous vous fixez des objectifs, assurez-vous qu'ils sont le meilleur choix pour vous.

Ce n'est pas parce que votre conjoint veut que vous vous libériez de vos dettes que vous le ferez. Il faut le vouloir aussi. Les objectifs que vous vous fixez doivent être les vôtres. Lorsque les choses se compliquent, c'est vous qui devez vous battre pour les concrétiser. Alors, allez-y et commencez à affirmer ce que vous voulez vraiment !

Mettez-les par écrit.

Quelque chose de spécial se produit lorsque vous écrivez des objectifs spécifiques. Alors, mettez-les sur papier, avec toutes les étapes qu'il vous faudra pour les réaliser. Notre feuille de travail Goal Tracker est un outil pratique pour cela. Voir vos objectifs en noir et blanc vous aidera à vous responsabiliser et à suivre vos progrès en cours de route. Quelque chose de magique se produit lorsque vous mettez vos objectifs sur papier. Et c'est la première étape vers la réalisation de l'objectif.

Réfléchissons un instant: le papier n'est pas magique, le stylo non plus n'a rien de magique. Mais vous et votre travail acharné l'êtes. Alors, allez-y, prenez l'engagement envers vous-même en mettant vos objectifs par écrit. Garder un rappel visuel de vos objectifs à proximité vous permettra de rester concentré.



RETENONS

Les critères d'un objectif de qualité



PRÉCIS

Qui est concerné par mon objectif ? Qu'est-ce que j'essaie d'accomplir ici ? Quand et pourquoi est-ce que je veux atteindre cet objectif ?



MESURABLES

Combien de temps faudra-t-il pour atteindre mon objectif ?
Comment puis-je savoir si j'ai atteint mon objectif ?



TEMPOREL

Ai-je une date limite pour atteindre mon objectif ?
Quand est-ce que j'atteindrai cet objectif ?
Combien de fois ?



PERSONNEL

Est-ce mon objectif ? Ou est-ce l'objectif de quelqu'un d'autre pour moi ?
Cet objectif est-il important à mes yeux ?



ÉCRIT

Est-ce que je connais les étapes pour atteindre mon objectif ?
Ai-je établi un plan pour y arriver ?

CHAPTER II

La roue de la vie

connaissez-vous la roue de la vie?

La roue de la vie est un excellent outil qui vous aide à mieux comprendre ce que vous pouvez faire pour rendre votre vie plus équilibrée.



Les 8 domaines de la vie pour des objectifs de qualité

Les domaines représentés Dans une roue de la vie sont comme les rayons de la roue d'un vélo ; pour que la roue soit bien équilibrée, les rayons doivent non seulement se situer à égale distance les uns des autres, mais ils doivent également avoir la même résistance métallique.

Cela implique que si un ou plusieurs rayons sont défectueux, la roue perd son équilibre, et peut alors causer une crevaison ou encore un accident .

LA ROUE DE LA VIE

Il en est de même dans votre vie, vous avez besoin que votre spiritualité, votre vie familiale, votre carrière, votre vie sociale, vos finances, votre santé physique et votre croissance personnelle, soient autant forts et équilibrés les uns que les autres.

Il est probable que vous soyez plus fort et apte à agir dans certains domaines plutôt que dans d'autres, mais souvenez-vous que vous devez prendre connaissance de ces points faibles et les renforcer; sans quoi, vous verrez la roue de votre vie s'aplatir et être crevée. Tous vos efforts se montreront alors inefficace, vous ne serez plus capable de rouler, vous vous mettrez en danger.

Et, pour parvenir à cet équilibre, vous devez obligatoirement vous fixer des objectifs et vous efforcer à les atteindre avec une grande détermination et beaucoup de discipline.

Assurez-vous donc de noter tous vos objectifs, qu'ils soient spécifiques, mesurables et surtout réalisables. Il s'agit ici de votre équilibre avant tout, et non celui des autres. (Pensez donc à vos propres rêves, vos propres objectifs, et non ce que votre entourage estime être bien pour vous)!

Dès lors que vous êtes vous même équilibré et stable, c'est tout naturellement que vous serez un socle pour votre entourage. Pensez-y!





Que vous soyez un salarié à temps plein, un parent au foyer, un étudiant, le dirigeant d'une grande entreprise, ou bien un retraité, vous êtes capable de réaliser tous vos rêves! Pour y parvenir à coup sûr, il est primordial de se fixer des objectifs qui ont du sens. Comment le faire ? Apprenez-en davantage sur la façon de fixer des objectifs de qualité, de vous réapproprier votre vie et passer à un niveau supérieur du bonheur que vous méritez.

CHAPTER III

Objectifs Familiaux

PRINCIPES DE BASE DE L'ETABLISSEMENT DES OBJECTIFS FAMILIAUX

Planifiez des rendez-vous en tête-à-tête avec vos enfants, organisez une soirée avec votre conjoint ou assurez vous d'appeler votre mère et votre père le dimanche soir? Pourquoi pas!

Votre famille est une équipe, donc se fixer des objectifs dans ce domaine signifie travailler en équipe. Avant de parler de certains objectifs familiaux courants, abordons quelques bases pour mettre en place un travail d'équipe qui permettra de réaliser votre rêve.



1.Déterminer clairement pourquoi vous voulez vous fixer des objectifs:

Pourquoi vous fixez-vous des objectifs ? Voulez-vous vous rapprocher les des autres ? Voulez-vous créer une certaine sécurité financière ? Voulez-vous plus d'aventure ? Avez-vous besoin de moins d'aventure (c'est-à-dire de plus de temps d'arrêt sur votre calendrier? Parlez ensemble de vos pourquoi.

2.Définissez ce qui vous caractérise en tant que famille, vos valeurs

Quel genre de famille êtes-vous ? Amateur de plein air, de musique, d'artisanat, de sport, de jeu, de voyage... Mettez quelques mots pour avoir une idée de ce que chacun d'entre vous pense être les caractéristiques de votre famille. Pensez également à ce que vous appréciez tous : le repos, le plaisir, les nouvelles expériences, l'épargne pour quelque chose de grand, et la liste est longue.

OBJECTIFS FAMILIAUX

3. Parlez d'équilibre et de sacrifice

Vos objectifs familiaux doivent aller de pair. Commencez par rêver ensemble (petits et grands), puis travaillez ensemble pour hiérarchiser vos objectifs en famille. Cela impliquera des sacrifices et des compromis, mais à la fin, vous saurez tous ce qui est important et pourquoi.

4. Commencez à créer un plan d'action

Dans le chapitre I "*Comment fixer et d'atteindre vos objectifs*", nous avons parcouru les étapes pour transformer les rêves en objectifs écrits, et ce qui vous aidera à passer à l'action pour transformer vos objectifs en réalité!

N'hésitez surtout pas à revenir en arrière et relire si vous en avez besoin !

5. Soyez bons les uns envers les autres

Pour rendre le parcours encore plus agréable, assurez-vous de laisser chacun parler et rêver. Oui, vous devrez ramener les choses sur terre à un moment donné, mais restez gentil et amusez-vous dans ce processus !

6. Célébrez vos victoires au fur et à mesure

Le dernier conseil ici est de vous assurer que vous célébrez les victoires, grandes et petites, au fur et à mesure. Ces célébrations n'ont pas besoin de faire exploser votre budget. En fait, ils ne devraient pas. Mais ils devraient être l'occasion pour vous tous de vous féliciter mutuellement et de vous motiver à continuer !

Selon l'âge des membres de votre famille, certaines de ces étapes peuvent sembler hors de portée. Concentrez-vous simplement sur ceux qui ont du sens pour votre équipe !



OBJECTIFS FAMILIAUX



DES OBJECTIFS FAMILIAUX COMMUNS

Les objectifs familiaux peuvent varier un peu partout ! Une fois que tous les membres de votre famille commenceront à crier leurs idées, les options ne manqueront pas.

En voici quelques exemples:

- **Respectez votre budget familial.** Pour atteindre l'un de vos objectifs, vous devez les inclure dans le budget. Et les meilleurs budgets sont le fruit d'un travail d'équipe. Alors, commencez à faire des plans financiers ensemble !
- **Prenez des vacances en famille.** Prendre des vacances en famille, c'est économiser de l'argent pour les payer ! Assurez-vous donc de parler des deux parties de cet objectif (l'épargne et les dépenses).
- **Ayez de meilleures conversations.** Si vous voulez grandir en famille cette année, commencez par parler davantage. Mais avouons-le, cela peut être difficile. Vous passez toute la journée à faire la conversation au travail et à l'école, et vous n'avez peut-être plus d'idées le soir. Il vous suffit donc d'être prêt à répondre honnêtement aux questions et à en apprendre davantage les uns sur les autres !
- **Jouez plus ensemble.** Cela peut avoir toutes sortes de significations selon la façon dont vous avez défini les caractéristiques de votre famille. Le but ici est de passer plus souvent du temps ensemble. Soyez intentionnel et mettez du temps sur le calendrier. Soirées jeux en famille, randonnées, marathons de cinéma à la maison, vous n'avez pas besoin de dépenser beaucoup d'argent pour vous amuser ensemble.
- **Planifiez vos repas et mangez ensemble plus souvent.** La vie est bien remplie. Mais le temps passé ensemble autour de la table du dîner, autant que possible, en vaut la peine. La planification des repas peut y contribuer. Parce que lorsque vous planifiez vos repas, vous regardez ce calendrier et vous savez ce qui s'en vient, afin de savoir si c'est une soirée pour des lasagnes maison, des pâtes fraîches ou bien des ailes de poulet rôtis et une bonne salade de fruits.

CONCLUSION

Un avenir merveilleux vous attend!

Ne vous laissez surtout pas abattre si dans un ou plusieurs domaines de votre vie vous n'êtes pas satisfaits. Comme le dit très bien le commun des mortels, ainsi va la vie!

Nous savons tous que l'année dernière a eu son lot de ralentisseurs et d'obstacles, comme les autres années auparavant, ça été difficile! Vous avez dû vivre des moments peu réjouissants. Et devinez quoi ? Cette nouvelle année le sera probablement aussi. C'est ça la vraie vie.

Néanmoins, avec ce planificateur du bonheur, vous détenez toutes les clés pour garder la tête haute, et donner à votre vie la saveur que vous souhaitez. Et, tant que vous restez concentré sur l'objectif final et que vous continuez à faire de petits pas pour y parvenir, vous serez sur la voie d'un grand changement de vie.

Maintenant, c'est à vous d'écrire votre bonheur, et TOP, c'est parti pour une nouvelle version de votre vie plus équilibrée !

www.paulemathieu.com



CONCLUSION

Ce que vous obtiendrez Avec votre planificateur du bonheur



Augmentation
de la confiance
en soi



Amélioration de
votre vie sociale



Vision claire des
grands
domaines de
votre vie



Succès dans ce
que vous
entreprendez



Equilibre vie
professionnelle-
vie personnelle



Mentalité de la
ZEN ATTITUDE

Fixer et Atteindre vos objectifs

Mon Planificateur du Bonheur

L'évolution passe nécessairement par un changement progressif de mentalité, et pour atteindre chacun de vos objectifs de vie, il faut:

- **Un engagement personnel**

S'engager envers vous-même est une étape cruciale pour franchir le pas vers votre épanouissement. En vous engageant solennellement, vous augmenterez ainsi votre détermination et votre persévérance afin d'obtenir des résultats significatifs.

- **Oser rêver et planifier votre avenir**

Face à la réalité très souvent pénible de la vie d'adulte, il est courant d'étouffer ou d'enfuir nos rêves d'enfants. Ici, vous osez rêver à nouveau, en apprenant comment définir des objectifs atteignables, les structurer en actions réalisables au quotidien et en ayant une vision globale de vos objectifs dans différents domaines: famille, carrière, vie sociale, finances, santé physique, spiritualité.

- **Rester motivé, reconnaissant et en continuelle amélioration**

Ne passez pas à côté des belles réalisations dans votre vie pour lesquelles vous devez être reconnaissant, mais pensez aussi à souligner vos manquements pour en tirer des leçons et mieux faire à l'avenir.

Paule-Mathieu N.



SHOP NOW >>



WWW.PAULEMATHIEU.COM